

М. А. Сеницына

Научный руководитель

О. В. Шереметова

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Студенческая жизнь часто ассоциируется со студенческими мероприятиями и весельем, она кажется беззаботной и легкой. Но у большинства студентов, вчерашних школьников, адаптация к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических ресурсов организма, особенно в первый год обучения. На первом курсе происходит изменение социальной роли обучаемого, корректировка потребностей и системы ценностей. Возникает необходимость более гибко регулировать свое поведение, приспосабливаясь к более жестким требованиям высшей школы, устанавливать взаимоотношения в новом коллективе. И без того высокий уровень психической и физической нагрузки возрастает в сессионный период. Вместе с сессией в жизнь студента приходят дефицит времени, необходимость усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенные требования к решению проблемных ситуаций, жесткий контроль и регламентация режима. Данное положение создает угрозу психологическому здоровью студентов, способствует демотивации к обучению, снижает уровень самореализации и успеваемости.

Слово «стресс» пришло к нам из английского языка и в переводе означает нажим, давление, напряжение. Первым определение стресса дал канадский физиолог Г. Селье в 1936 г. Он определил стресс как совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов и разделил на две составляющие:

1. Эустресс – это стресс, вызванный положительными эмоциями, и несильный стресс, мобилизующий организм. Он оказывает на человека положительное влияние, мобилизует его, улучшает внимание, реакции, повышает адаптационные возможности организма.

2. Дистресс – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям: от стресса страдает иммунная система, в стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекций.

Целью данной работы являлось изучение стресса и стрессообразующих факторов у студентов 1-го курса I ступени дневной формы получения высшего образования, а также определить наиболее часто используемые пути формирования стрессоустойчивости. В эксперименте приняли участие 27 студентов коммерческого факультета. Разработав авторские анкеты, нами проведен социологический опрос, проанализированы данные и получены следующие результаты:

- сильнее всего на общую картину стресса влияет шестидневная учебная неделя, страх и непонимание требований преподавателя, большая учебная нагрузка;

- стресс, возникающий в результате постоянной нехватки времени, проявляется в раздражительности, обидчивости, ощущении беспомощности, невозможности справиться с проблемами, невозможности избавиться от посторонних мыслей, повышении утомляемости и низкой работоспособности;

- чаще всего студентами используются такие приемы снятия стресса, как общение с друзьями или любимым человеком, секс, поддержка или совет родителей, прогулки на свежем воздухе, физическая активность.

Таким образом, для формирования стрессоустойчивости необходимо умение правильно распределять свое время (например, составить список наиболее приоритетных задач), занятия спортом и овладение техникой аутотренинга, а также другими методами релаксации.